

KARRIERE

NEUE AM SONNTAG, 14. FEBRUAR 2010, SEITE 39



Andreas Bösch ist Personal Fitness Trainer. Der Wunsch nach individuellem Training steht hoch im Kurs.

PERSONAL FITNESS TRAINER

Andreas Bösch

Alter: 31

Beruf: Werkzeugmechaniker, Notfall-Sanitäter, Personal Fitness Trainer

Unternehmen: Einzelunternehmen

Gründung: 2001

Sportliche Erfolge: mehrfacher Staats- und Landesmeister als Bodybuilder

Hobbys: Sport (4 mal pro Woche Krafttraining und 3 mal pro Woche Laufen), Mentaltraining

Lebensmotto: Ziele kennen, Mut zur Verwirklichung, Geduld und Ausdauer bei der Umsetzung

START UP!

Innovative Existenzgründer aus Vorarlberg

NEUE AM SONNTAG-Serie mit Unterstützung der



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG

Groß-Meister der Motivation

Andreas Bösch (31) aus Feldkirch ist Personal Fitness Trainer. Der Jungunternehmer bringt Hausfrauen, Ärzte, Bürgermeister, aber auch Spitzensportler in Form.

MARION HÄMMERLE-CRONE

Andreas Bösch hat sein Hobby zum Beruf gemacht und sich 2001 als Personal Fitness Trainer auf die eigenen Füße gestellt. Mutig für die damalige Zeit. „Meine Dienstleistung war noch total unbekannt“, erinnert sich der 31-Jährige an die Anfänge zurück. Neu und dazu noch namenlos, keine einfache Situation für den Jungunternehmer aus Feldkirch.

„Als Personal Fitness Trainer bist du die Marke selbst“, erklärt er die Schwierigkeit, „dass du was drauf hast, muss sich schließlich erst herumsprechen“. Und so war es auch. Zum einen, weil der ehemalige

Bodybuilder das, was er predigt, selbst lebt. Zum anderen, weil der Wunsch nach Individualität gerade im Bereich Fitness immer größer wurde. Sein Hauptklientel sind Freiberufler und Selbstständige.

Großes Körperbewusstsein

Die, die einen zeitlich sehr eng gesteckten Rahmen haben, jedoch über ein großes Körperbewusstsein verfügen. Aber auch 70-jährige Frauen, die sich mehr Fitness im Alltag wünschen oder Profisportler, die auf ein entsprechendes Ergänzungstraining setzen gehören zu seinen Kunden. Und nicht zu vergessen einige Bürgermeister.

Andreas Bösch hat kein eigenes Fitnesscenter. Trainiert wird überall. In der freien Natur ebenso, wie im Schwimmbad. „Je nach Trainingsplan“, so der ehemalige Notfall-Sanitäter. Apropos Trainings-Plan: Diesem geht ein Eingangsscheck voraus.

„Ich notiere mir die Ist-Situation, also Gewicht, Herzfrequenz, Blutdruck und Körperfettanteil“, informiert der Fitness-Papst, der dann im Anschluss gemeinsam mit dem Kunden ein auf die Ziele maßgeschneidertes Konzept erstellt. „Eines, und das ist ganz wichtig, das auf den Tagesablauf der betreffenden Person abgestimmt ist und auch das aktuelle Lei-

stungsniveau berücksichtigt“, sagt Bösch. Doch Sport alleine genügt nicht. Auch auf die richtige Ernährung kommt es an. Auch in diesem Bereich hat der junge Vater eine Ausbildung absolviert.

Spaßfaktor an erster Stelle

Dennoch steht für den Sportsfreund der Spaßfaktor an erster Stelle. Darum beteiligt sich Bösch auch aktiv am Training. „Zu zweit ist das Vergnügen einfach größer“, weiß er. Und nicht nur das. Auch die Motivation lässt sich im Doppelpack besser steigern. Freinach dem Motto: Gemeinsam sind wir stark. Oder sportlich ausgedrückt: einmal gehts noch